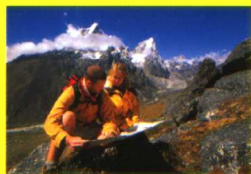


户外生存指南

[英] Garth Hattingh 著
张晓东 张 晓 译



HUWAI
SHENGCUN
ZHINAN



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

户外生存指南 / (英) 哈特林(Hatting, G.) 著;
张晓东, 张晓译. — 济南: 山东科学技术出版社,
2004.10

ISBN 7-5331-3758-2

I. 户... II. ①哈...②张...③张... III. 生存—
应用训练—基本知识 IV. E13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 071698 号

户外生存指南

[英] Garth Hatting 著

张晓东 张晓 译

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 2020432

印刷者: 临清市万方印务有限责任公司

地址: 临清市先锋路 450 号

邮编: 252600 电话: (0635) 2323683

开本: 787mm×1092mm 1/32

印张: 6

字数: 120 千

版次: 2004 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-3758-2

E·8

定价: 15.00 元



[英] Garth Hattingh 著
张晓东 张晓 译

户外生存指南



山东科学技术出版社

简介

本书是户外探险者的必备指南，它详实地描述了户外生活中的种种挑战，并且针对探险中可能遇到的困难提出了实用性建议。

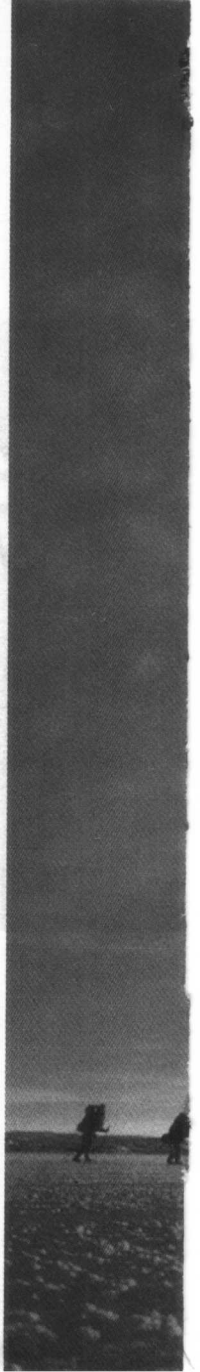
本书用精简的篇幅阐述了户外生活中最重要的问题：搭建桥梁和栖身之所；取火技术；绳索打结和捆扎方法；渡河和航海技巧等。书中还收入了 Lance Michell 博士关于医疗急救的知识。

作者堪称户外运动的权威人士，他条理清晰的阐述为你提供了大量户外运动的知识，而精美的图片和详细的图解又增加了本书的趣味性，实为探险者和户外运动爱好者不可或缺的随身物品。

Outdoor Survival by Garth Hattingh 2004 was Published by New Holland Publishers(UK) Ltd.© 2004 Simplified Chinese translation copyright © 2004 by Shandong Science & Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

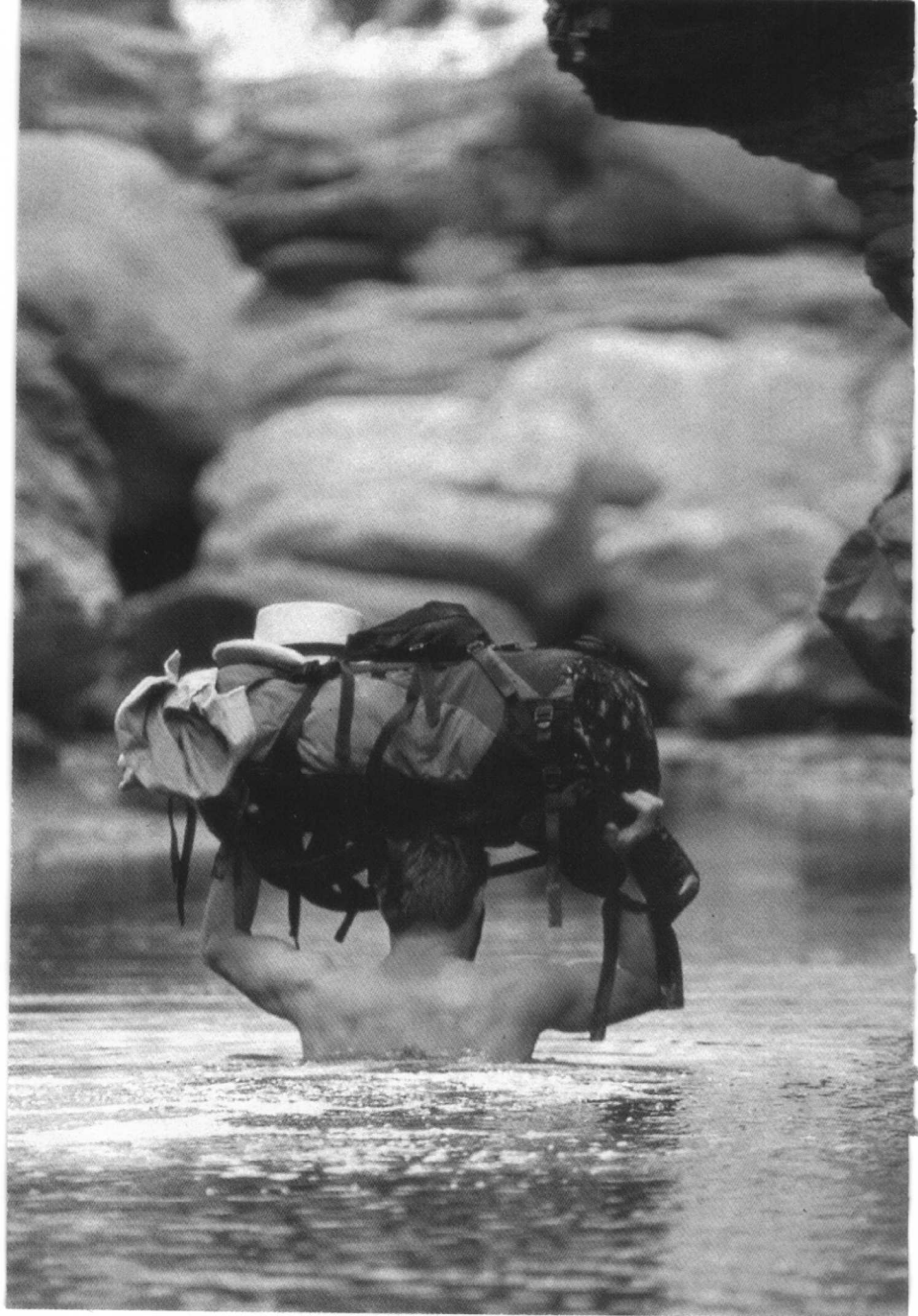
图字：15-2004-011



户外生存指南



试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



C 目 录 Contents

- | | |
|------------|-----------------|
| 7 | 一般原则 |
| 25 | 基本装备 |
| 45 | 衣物和掩体 |
| 61 | 食物和水 |
| 75 | 陷阱和圈套 |
| 87 | 燃火与食物处理 |
| 101 | 定向 |
| 113 | 行进 |
| 139 | 医疗自救 |
| 167 | 联络与信息传递 |
| 182 | 附录 1: 摩尔斯电码 |
| 183 | 附录 2: 人体信号 |
| 184 | 附录 3: 地对空信号 |
| 185 | 附录 4: 基本打结和捆扎方法 |



一般原则

户外生存问题的本质特征是，它经常出现在人们最意想不到的时候。人们不会蓄意用生命去冒险，然而山地滑雪、漂流筏探险、攀岩、登山、远郊徒步游、轻(小)型滑翔机、航海等探险运动的大幅度增长，意味着会有更多的人突然发现自己陷入困境，生命危在旦夕。最近发生的户外事故涉及到各种户外运动的参与者，有自助旅行者、越野拉力赛爱好者、雪地摩托车手以及自驾小船的探险者等等。当然，并不是说户外运动中肯定会发生事故，但疏忽和大意往往是事故发生的主要原因。可以说，绝大多数当事人都没有预料到危险的发生。

在冰地攀援运动中，脚放错了位置，都有可能引发一场事故。所以，事前准备和训练至关重要。另外，周密的计划以及靴钉、凿斧、头盔等适宜的装备也是不可缺少的。

提示

当你准备进行一次户外探险时，要牢记一条原则：任何时候都不要抱有侥幸心理，应根据“最大可能需要装备量”进行准备。具体地说就是，按照应对最坏的天气状况和最长的旅途耗时所需的装备量来作计划，并在此基础上增加一定的保险量。如此就算真的发生紧急情况，你将在衣物、用具、食物和药品等必需品方面有更充分的准备。



在徒步旅行之前，要反复练习，直至掌握特定的技能，例如辨别方向和寻找道路。

避开危险

为确保旅途安全，最简单的方法是尽量避免涉险。有时候我们面对危险确实无能为力，例如遭遇坠机、沉船以及地震、龙卷风、雪崩等完全无法预料的“天灾”时。但很多时候户外危险属于“人祸”：由于当事人对于所涉及的地区了解不够，或者对该项运动准备不充分，以至于无法应对当时的情况而造成意外。所以，在出发前要经常反问自己这样两个问题：“我是否已经具备完善的装备来完成这项运动？”以及“我是否已经具备足够的知识和适当的训练来完成这项运动？”

身处信息爆炸的快节奏社会中，我们习惯了囫圇吞枣式的“速成指导”，而常常忘记经验的宝贵之处和无可替代性。冬季到远郊丛林中进行探险绝对不适合徒步旅行运动的新手，而现实中有大量的新手恰恰这样做了，结局可想而知，有时甚至能造成致命的伤害。

当然这决不意味着只能在家呆着，永远不出门探险或旅



在崎岖的山地或岩石间攀援时，需要肢体的灵活性，有时甚至需要为此而减肥，对此不应报有任何的侥幸心理。

行，户外探险能让我们远离现代生活中的一切压力，放松身心并磨练意志。户外运动成功的关键，是使选择的运动种类和运动量，与个人或团体的能力相适应。比如说，一支登山队计划攀登加拿大落矶山脉，就算领队本人经验再丰富，技能再高强，如果队员都是业余选手，结局也注定是一场灾难，而且往往是领队最先受伤甚至死亡。

本书旨在帮助户外探险者更好地应对可能发生的危险。如

果你是家中的父母，请将本书中的知识介绍给你的家人，也许他们会需要，甚至可能是惟一用得着这些知识的人。如果你是家中的孩子，请说服父母及兄弟姐妹来读读这本书。

我们常说开卷有益。阅读并实践书中所述知识，至少能增加你关于户外休闲运动的经验，掌握这些知识，甚至能在关键时刻将你从死亡线上拯救回来。



系统的资料查询是户外探险之旅成功的前提。旅游指南可以给你提供很多有用的信息，另外你还可以通过互联网查到世界各地的介绍，这种方式非常便捷。

生存的艺术

户外生存可能需要你采取一些不同寻常的甚至是具有挑战性的行动，比如说猎杀动物、生吃食物、在极其狭窄的地方睡觉等。说到底，就是要做好为了生存而采取一切行动的准备。一般来讲，在面临生存危机时，儒雅的现代文明要让位于原始的生存本能，但是绝对需要坚持的一点是，时时与他人配合以及互相帮助。你无法预料你何时需要同伴的何种支持。



每次旅行都要多策划几条路线，旅途中还要经常查看地图，以免迷路。

针对陆上运动的几点建议

● 上山容易下山难。尤其是如果该项运动需要你经常攀爬陡峭的山崖的话,更要对此多加练习。团队中最熟练的队员可以从下面帮助其他队员选择放脚的位置,这个位置是非常重要的。

● 搭建栖身之所、猎食、在陌生的崎岖地带穿行等活动,都需要事前进行大量的训练。户外生存的成功还需要互相帮助与合作。

● 如果在行进中被困住,那么要尽快搭建起栖身之所,这样做的好处是:一方面帮助队员稳定情绪,让大家在忙碌中释放紧张情绪;另一方面有助于保暖,因为在寒冷的环境中,体温降低是危险的隐形杀手。

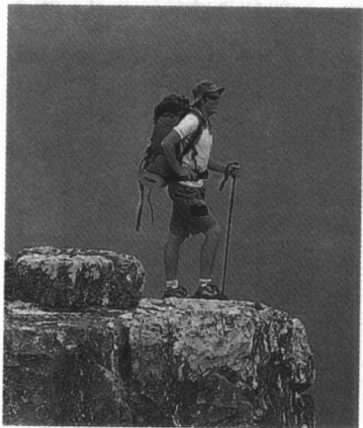
● 经常观察周围的情况,这样一旦遇到紧急情况,可对身处的环境心中有数。不要完全依赖领队或向导,他们看地图时你要问清楚自己所处的位置。

● 留心一些明显的地理特征,如河流、湖泊、道路以及建筑物;记住洞穴的位置,因为洞穴可以作为栖身之所。

● 如果不幸碰上坠机或者

火车事故而被困在一个陌生的地方,要在不增添新麻烦的前提下,尽快派人去寻找栖身之所以及水和食物。

在驱车进行户外探险之前,检查一下车上是否有备用轮胎和基本的修车工具、千斤顶(检查一下是否能正常工作)、防滑链、铁铲、备用汽油、水和食物。如果是去寒冷的地区进行长途旅行,还要在车上准备好御寒的衣物。上述装备按在车上过夜所需的数量准备。



徒步旅行中要经常停下来观察一下地平线,弄清楚前进的方向。

水上运动小贴士

●就算你计划去海边或湖边只待一天，也要做好以防万一的准备。用防水容器盛上备用食物和饮用水。为预防风寒，还要多带几件衣服。

●在海(河)上发生危险时，如果能将所有队员集合在一起，也许更能保全大家的生命。因为团队中的成员可以相互鼓励，而且大家抱成一团(我们姑且称之为“求生团”)，可以有效地减少体温的散失，并使大家浮在水面上。

●出发前要彻底检查一下船况，确保船上有信号设备，发动机、船帆和缆绳状况良好。如果



在这个“求生团”中，大家抱着一个空的塑料容器漂浮着，这样可以帮助队员们节省体力。

是机动船，还要检查一下燃料是否充足，所有容器的塞子是否塞好，不要疏忽任何细节。

●在海上或河面上航行时，救生艇或其他漂浮设备必不可少。

●如果想在团队中形成并保持合作氛围的话，团队中必须要有一位热心的权威作为领队。

●如需制作临时漂浮物，则必须掌握绳索捆扎以及打结方法。

●如果是搭别人的船只，记住向船员提一些相关安全问题，这可是关系到你和朋友或家人生命安全的问题。



这位游泳者借助一条充气的裤子得以将头露出水面，这样可以节省体力。

生存技巧

美国救生研究所从大量事故的研究中，总结出了生还者的几大共性，其中很重要的一点是“有所准备”。他们往往不是队伍中最健壮的或者装备最齐全的，他们能活下来，靠的是头脑中有随时接受任何突发事件挑战的准备。

文献中记载着很多发生在户外生存中的不可思议的耐受经历：有人在粒米不进的情况下生存长达45天，在滴水没有的状态下存活一周，困在严寒或酷暑的环境中长达数天却能奇迹般地生还……，所有这些磨难都极大地考验了人们渡过难关的意志和不惜任何代价活下去的精神。在上述事故中，有的人轻易放弃努力，任凭死神夺走他们的生命，而另外一些人靠着活下去的希望支撑着闯过重重鬼门关。

在回顾历险的经历时，生还者们经常提到的一点是：正是一定能获救或者自救于险境的乐观、坚定的信念，帮助他们成功地逃离死神的魔爪。事实说明，意志在其中所起的作用是非常重要的，生死往往就是一念之差。



这些坠机事件的生还者被困在安第斯山70天后，开始生食死亡同伴的肉。



进行长途跋涉之前，短途步行是一种很好的训练方式。每次锻炼都应比上次稍微提高难度，寻找更崎岖的地形进行加强训练。

事前准备

体能上的准备

尽管体能并不是户外生存的第一要素，但毋庸置疑的是，健壮的人更具优势。没有健壮的身体而故意闯入危险地带去挑战黑山白水或者探索极地的人简直就是白痴。

● **训练** 技巧、力量、跑步、旋转、划桨等。必要时，可以咨询一下对此项运动有丰富经验的教练或者健康顾问，让他们

帮助你制定一套提高体能和针对相关技巧的训练计划。

● **基本健康问题** 开始旅行前，要进行一次常规体检并解决下列问题：牙科疾病；慢性病；肌肉扭伤或韧带拉伤。

● **注射疫苗** 出发前根据目的地疫情注射甲肝、破伤风、黄热病等的疫苗，同时还要购买预防疾病的药物（如抗疟疾药等）。

技巧方面的准备

每项运动都有自己独特的技巧，出发前要在专家指导下进行训练，并征求他们的建议。

● **沙漠旅行** 需要针对四驱车驾驶和发动机的维修进行综合训练。

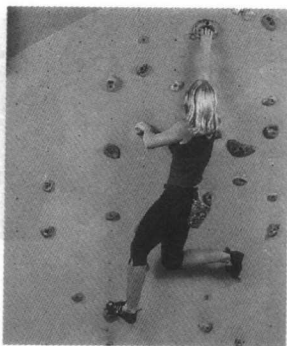
● **海上划艇** 需要熟练掌握在海面波浪起伏的条件下控制平衡的技巧。

● **攀岩** 需要掌握各种技巧和专业器械的使用。

我们要学会尊重运动本身循序渐进的规律，湍急的河流可不是新手学习皮划艇的地方，同样，如果在攀登6000米险峰的过程中遇到暴风雪时，千万不要冒险尝试不熟悉的绳索打结方法。



面对户外生存问题时，一个身体健壮的人具有绝对优势。



事前通过训练提高身体素质和技能水平，是一项非常重要的工作。可以针对不同运动项目的特点，设计专门的训练科目。

思想上的准备

在户外生存问题的各种因素中，精神所起的作用可能是最重要的。面对危险却能够战胜各种困难的人，是那些努力调动身体的每根神经，想方设法活下来的人。虽然大多数生物都有生存的本能，但只有人类才能做到理性地存活，并做出“继续努力”或者“放弃”的决定。坚强的意志是户外生存的制胜法宝。一旦面对户外生存问题，你要战胜困惑，战胜“我不行”的念头，心中想着那些难以置信的生存纪录。如果别人做得到，你同样能做到。